el Popular

Domingo 13 de abril del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00

www.elpopular.pe

NI LA POLICÍA NI LOS MILITARES PUEDEN DETENER A LOS SICARIOS

Lima vivió una jornada de sangre. Padre e hijo perecen acribillados en su camioneta. En otro punto, dos hombres fueron asesinados en un bar. También hubo otros dos crímenes en distintas zonas. PÁGINA 2

SEIS MUERTOS EN UNA NOCHE

LE PRENDEN FUEGO

Trabajadora de minimarket se resistió a robo y delincuentes la agreden. PÁG. 3



"ES UNA AMENAZA"

Magaly cuestiona comunicado de Farfán contra Darinka Ramírez. PÁG. 8

OLA DE CRÍMENES POR LA NOCHE EN LIMA



La ciudad de la furia

✚ En SJM sicarios asesinaron a padre e hijo frente al Mall del Sur. ✚ En Huaycán mataron a dos hombres e hirieron a un policía.

Lima se sigue desangrando en pleno estado de emergencia. En las últimas horas se registraron seis muertos a manos de sicarios.

PADRE E HIJO

Dos ciudadanos venezolanos, padre e hijo, fueron asesinados a tiros la noche del viernes en San Juan de Miraflores.

Las víctimas, identificadas como Richard Cardoso y su padre Randy Cardoso, iban en una camioneta por la calle Juan Fernández, cuando se percataron que eran seguidos por cuatro sujetos a bordo de dos motos.

Padre e hijo intentaron huir ingresando a la Panamericana Sur; sin embargo, cerca del centro comercial Mall del Sur, su vehículo fue impactado por otro automóvil, lo que provocó que se detuviera bruscamente. En ese momento, los sicarios se acercaron y abrieron fuego.

El móvil del ataque aún no fue confirmado, pero un familiar de las víctimas reveló que Richard Cardoso trabajaba como colectivero en la ruta Lima-Ica y le exigían un pago diario de entre 9 y 10 soles, pero se habría negado a seguir pagando.

HUAYCÁN SANGRIENTO

Dos hombres fueron asesinados con más de siete balazos cuando compartían dentro de un bar, presuntamente clandestino, en la zona B de Las Praderas de Pariachi, en Huaycán-Ate.

Las víctimas fueron identificadas como Diego Pérez Cortés de 22 años y Jerónimo Clever Santiago Retuerto de 40 años.

Según testigos, tres sujetos habrían sido los atacantes que abordaron por delante y detrás a los infortunados. Tras el hecho, un policía emprendió la persecución contra uno de los presuntos homicidas, pero resultó herido.

VENTANILLA

En Ventanilla, el mototaxista Joel Braga Soplín (28), fue acribillado de 15 disparos por un sicario que se hizo pasar como pasajero.

UNA MUJER

Y ayer de mañana en Carabayllo una comerciante, identificada como Deysi de 35 años, fue asesinada por un sujeto que le disparó a quemarropa. Según información preliminar, se trataría de un ajuste de cuentas. Su esposo, un chofer de combi, fue asesinado un año antes.

UN MUERTO Y UN HERIDO EN BALACERA

Terror en Miraflores

FOTO: DIFUSIÓN



ATAQUE SUCEDIÓ EN EL CENTRO DEL DISTRITO.

Un hombre murió y otro resultó herido, tras ser atacados a balazos en Miraflores la noche del pasado viernes.

El hecho ocurrió a las 9:30 p.m. en el cruce de la av. José Toribio Polo y General Córdova, cerca de la av. La Mar, cuando las víctimas fueron abordados por sicarios que llegaron a bordo de un automóvil.

En el lugar se encontraron más de cinco casquillos de bala.

La víctima mortal fue identificado como Ángel Belleza Zapata, mientras que el herido fue llevado a la clínica Delgado. El pronóstico de este último permanece reservado.

La camioneta afectada pertenece a la empresa Estratégicas Company, compañía dedicada a la exportación de mango y limones.

UN SOL POR CADA VIVIENDA EN SMP

Vecinos pagan cupo

FOTO: DIFUSIÓN



SUJETOS EXTORSIONAN A VECINOS DE SMP.

Los vecinos de la zona de Virgen del Rosario denunciaron que unos sujetos llegaron a dicho lugar de San Martín de Porres para "brindar servicios de seguridad y vigilancia". Las casas que pagan por ello tienen un sticker pegado en sus puertas y paredes. Una vecina refirió que el pago es de un sol diario, lo que equivale a siete soles semanales por cada vivienda.

Precisaron que los sujetos dan vueltas por la zona durante horas de la noche y pitan y silban para luego retirarse. (Deyna Cornejo)

el Popular
Domingo 13 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14 871
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

MUJER RESULTÓ CON QUEMADURAS EN LAS PIERNAS EN SMP

Ladrones prenden fuego a joven por resistirse a robo

✚ Trabajadora de minimarket frustró asalto de caja registradora.



COBARDE ATAQUE PUDO ACABAR EN UNA TRAGEDIA.

Malditos. Una trabajadora de un minimarket en San Martín de Porres fue atacada cobardemente por resistirse al robo de la caja registradora.

El hecho sucedió en la av. Pacasmayo, cuando la joven de 27 años, fue sorprendida por dos ladrones a los que se enfrentó valientemente. Pero los hampones le rociaron gasolina en las piernas y le prendieron fuego.

No contentos con su salvaje ataque los malhechores se llevaron mil soles y el celular de la víctima para luego huir con rumbo desconocido.

Durante su huida los delincuentes dejaron un pasamontañas y los guantes que utilizaron para el asalto, pruebas que serán claves para que la Policía pueda dar con su identificación.

Los vecinos al escuchar los gritos auxiliaron a la joven y la trasladaron al hospital Negreiros. Se supo que la fémina resultó con quemaduras de segundo grados en las piernas.

"Pudo ser peor, los vecinos la ayudaron y la llevaron de inmediato al hospital", dijo una vecina de la zona.

El ataque es investigado por la Depincri y la comisaría Sol de oro.

Se supo que dicho establecimiento comercial fue inaugurado hace un mes y ya fue asaltado dos veces.

Inseguridad

Vecinos de la zona denunciaron que son continuos los asaltos y exigieron a las autoridades redoblar la seguridad para evitar este tipo de ataques.

DEJARON EXPLOSIVOS EN CENTRO COMERCIAL

Alarma en Huancayo



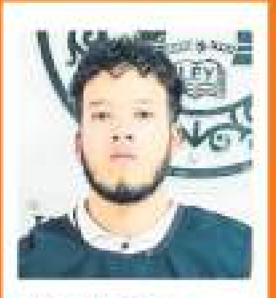
DOS JÓVENES DEJARON ARTEFACTOS.

HUANCAYO. Agentes de la Policía hallaron una granada y municiones abandonadas en la puerta de Tottus del Mall Plaza Huancayo.

Según el reporte policial, dos jóvenes ingresaron al local con una mochila e intentaron robar bebidas, pero fueron captados por las cámaras de seguridad llevándose dos botellas, por lo que el personal de vigilancia procedió a intervenirlos. Al verse descubiertos, los jóvenes abandonaron la mochila y huyeron. Al revisar el contenido, se hallaron los explosivos.

Los presuntos responsables serían dos jóvenes peruanos, de entre 17 y 20 años. Las imágenes de las cámaras de seguridad permitirán identificarlos. (Valeria Tosso)

EN CORTO



CAPTURAN A EXTORSIONADOR DE BARBERO

La Policía capturó a un sujeto que presuntamente venía extorsionando a un barbero en Los Olivos. El detenido integraría la banda criminal Los Extorsionadores de la Central. Los agentes detuvieron en flagrancia a Franklin Daniel Catuche Tacoa, de 21 años y de nacionalidad venezolana, quien se encargaba de tomar fotos y grabar estos videos amenazantes y enviarlos a la víctima.

ESCOLARES SON ASALTADOS A MANO ARMADA

Un bus de transporte público en el que viajaban 20 escolares fue asaltado cerca de la estación El Ángel del Metro de Lima en El Agustino. Los tres asaltantes que estaban con armas de fuego despojaron a los pasajeros de sus pertenencias. La Policía capturó a dos de los ladrones, uno de ellos que fue atrapado anteriormente por similar delito y que fue liberado.



ACCIDENTE OCURRIÓ EN PLAYA WAIKIKI EN MIRAFLORES.

CONFUNDIÓ PEDAL DEL FRENO CON ACELERADOR

Anciana muere al ser aplastada por su carro

La anciana Sofía del Pilar Paredes (71) falleció la tarde del pasado viernes en la playa Waikiki en Miraflores, tras ser aplastada por su camioneta.

El accidente se produjo cuando Paredes se encontraba dentro del vehículo junto con una amiga. La conductora habría confundido el pedal del freno con el del acelerador, lo que provocó que el auto se desplazara bruscamente, tumbara un poste de señalización y se volcara al caer por un desnivel sin barreras de protección.

Durante el suceso, la puerta del conductor se abrió, permitiendo que la víctima cayera al pavimento y quedara fatalmente expuesta al peso del vehículo. Su acompañante, que también resultó herida por múltiples contusiones, fue atendida y permanece fuera de peligro.

PARA PRESUNTO ASESINO DE PAUL FLORES

Prisión preventiva

El Poder Judicial impuso nueve meses de prisión preventiva contra Edwin Jesús Acosta Jaramillo, investigado por homicidio calificado en agravio de Paul Flores, cantante de la agrupación musical Armonía 10, quien fuera asesinado la madrugada del 16 de marzo, cuando se dirigía a Ate para dar un nuevo concierto.

La medida fue impuesta por el juez del Primer Juzgado de Investigación Preparatoria de San Juan de Lurigancho, Elmer Paulino Basilio, quien estableció que "esta medida es idónea, necesaria y proporcional para evitar el peligro de fuga y la obstaculización de la investigación por parte del procesado".



MEDIDA ES PARA EVITAR FUGA.

SUJETOS LE ROMPIERON LA CABEZA CUANDO VIAJABA EN BUS A CAÑETE

Dirigente transportista atacado

✚ Felipe Miranda fue golpeado con arma tras participar en reunión con congresistas.



DIRIGENTE DE TRANSPORTISTAS HABRÍA SIDO ATACADO POR REPRESALIAS.

El dirigente transportista Felipe Miranda Castro fue agredido violentamente por dos sujetos armados la noche del viernes, luego de participar en la Mesa de Seguridad Ciudadana desarrollada en el Congreso de la República.

El incidente ocurrió cuando Miranda se dirigía en bus hacia Cañete, su lugar de residencia, y fue interceptado por los agresores a la altura de la av. Circunvalación con calle la Victor Velezmoro en San Borja.

Según el testimonio del afectado, los atacantes abordaron la unidad de transporte y amenazaron al conductor con un arma de fuego. Luego se dirigieron directamente a él y lo golpearon en la cabeza con la cacha del arma, causándole una herida que requirió ocho puntos de sutura. El hecho sucedió horas después de haber sostenido una reunión con altas autoridades del país.

No se amilana

Miranda expresó su intención de continuar con su labor sindical, pero hizo un llamado al Gobierno y al Ministerio del Interior para reforzar la protección de los dirigentes que luchan contra la extorsión y violencia que aquejan al sector.

POSIBLES REPRESALIAS

Miranda, aún consternado por el ataque, expresó su preocupación por la posibilidad de que esta agresión esté relacionada con una represalia por parte de mafias de extorsión. "Viajaba en el bus y subieron dos señores. Uno apuntó con el arma al conductor, y luego me tiraron un cachazo. Después ya no recuerdo más", declaró. El dirigente fue auxiliado por personal del serenazgo y bomberos, que lo trasladaron al hospital Dos de Mayo.

Horas después de recibir atención médica, Miranda acudió a la comisaría de San Borja para realizar la denuncia correspondiente. En su declaración, reafirmó que este ataque podría haber sido ejecutado por bandas criminales dedicadas a la extorsión, problema que afecta con frecuencia al gremio de transportistas en diversas regiones del país.



DEFENSORÍA DEL PUEBLO EXPRESÓ SU RECHAZO.

DENTRO DEL SISTEMA PENAL DE DELITOS

Rechazan ley que imputa a adolescentes

A través de un comunicado, la Defensoría del Pueblo expresó su rechazo a la autógrafa de ley que declara a los adolescentes de 16 y 17 años como sujetos imputables dentro del sistema penal por delitos graves.

La iniciativa, recaída en los proyectos de ley 618, 6080, 7771 y 8166, modifica el Código Penal y el Código de Responsabilidad de Adolescentes, fue aprobada por el Congreso el 7 de noviembre del 2024.

La entidad señaló que tanto el Poder Judicial como el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables y el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, indicaron estar en desacuerdo con la iniciativa legislativa.

SOBRE SECRETO PROFESIONAL DE CABANI

"Es de interés nacional"



CONGRESISTA BURGOS ESPERA QUE MÉDICO CABANI DETALE SOBRE CIRUGÍA A BOLUARTE.

Juan Burgos, presidente de la Comisión de Fiscalización del Congreso, exortó al representante del Poder Judicial, el juez Juan Carlos Checkley, a autorizar el levantamiento del secreto profesional de Mario Cabani para que detalle la información sobre las operaciones de la presidenta Dina Boluarte.

Tras la sesión del grupo de trabajo parlamentario, el legislador realizó la invocación alegando que se trata de un tema de interés público y nacional. Ello luego de que el médico alegara que no puede brindar los detalles de las intervenciones quirúrgicas a la mandataria, en el marco de su juramento hipocrático.

El congresista de Podemos Perú aclaró que el galeno volverá a ser invitado a una nueva sesión del grupo de trabajo parlamentario que preside.



CONGRESISTA MUÑANTE PIDE MANO DURA PARA FISCALES.



QUE LIBERARON A CRIMINALES DETENIDOS

Sanción para fiscales

El congresista de Renovación Popular, Alejandro Muñante, pidió sancionar a los fiscales que liberaron a criminales detenidos en flagrancia.

El legislador envió un oficio a la titular del Ministerio Público, Delia Espinoza, señalando su inquietud por la labor de algunos fiscales que habrían permitido la liberación de hampones detenidos en flagrancia, sin pedir prisión preventiva.

Muñante Barrios remitió este oficio tras conocerse la liberación de dos extorsionadores vinculados al crimen del conductor de la empresa Los Chinos, Loymer Benigno, así como la excarcelación de un menor detenido con armas para el sicariato.

VÍCTIMA HABRÍA SIDO EMBESTIDO POR CHOFER EN ESTADO DE EBRIEDAD

Llevan pierna amputada de joven para exigir justicia

✚ El conductor responsable recibió prisión preventiva por solo cinco meses.

FOTO: DIFUSIÓN



FAMILIARES REALIZARON CAMPAÑAS PARA RECAUDAR FONDOS QUE CUBRAN LOS GASTOS DEL HOSPITAL.

CUSCO. Los familiares de Roger Condo, joven de 20 años que perdió su pierna izquierda tras ser atropellado, protestaron frente al Juzgado de Espinar exigiendo justicia. Durante la manifestación, llevaron la pierna amputada como símbolo del sufrimiento de su ser querido. La protesta buscó sanciones severas para el conductor responsable, Francisco Huamani, quien estaba en estado de ebriedad al momento del accidente.

Ocurrió el pasado 5 de abril cuando Roger realizaba trabajos de limpieza a bordo de un camión compactador y fue embestido por el vehículo de Huamani, quien perdió el control. Tras la protesta de la familia, se dictó prisión preventiva de cinco meses para el conductor mientras avanzan las investigaciones, generando indignación. El caso sigue bajo atención judicial. ▲

Apoyo del municipio

La municipalidad de Espinar, a través de su vocero, informó que brinda asistencia legal a la familia de la víctima, mientras el joven continúa en proceso de recuperación.

EN CORTO

ALISTAN DEMANDA CONTRA MEDIFARMA

Christian Sánchez, abogado de los sindicatos de Medifarma, criticó la suspensión de más de 2,000 empleados debido al cierre temporal de las plantas por suero defectuoso. Consideró inadecuada la medida, ya que solo debía paralizarse la línea de suero. Los trabajadores llevan tres semanas sin salario ni beneficios. Añadió que no corresponde indemnización, ya que la suspensión fue ordenada por el Minsa. El abogado anunció que acudirán a la justicia constitucional.

PACIENTE TERMINÓ CON UN INFARTO CEREBRAL

Negligencia médica



Ernesto Mamani ingresó al hospital Rebagliati por una fractura, pero terminó con un infarto cerebral que lo dejó inmovilizado. Su familia denuncia posible negligencia médica y exige respuestas, ya que el paciente era completamente independiente antes de ser internado. El nosocomio respondió a la denuncia asegurando que Mamani fue atendido a tiempo y su estado es estable. EsSalud explicó que el paciente tiene enfermedades preexistentes y recibe anticoagulantes, lo que aumentó el riesgo de infarto. ▲

DOS ESTUDIANTES PERUANAS NOS REPRESENTAN

Olimpiada de Matemática

SE REALIZARÁ EN KOSOVO.

Las estudiantes Dhamaris Alarcón Huamani y Luana Vega Sandoval representarán al Perú en la Olimpiada Matemática Femenina Europea (EGMO 2025), que se llevará a cabo del 11 al 17 de abril en la ciudad de Pristina, República de Kosovo.

Ambas estudiantes forman parte de la delegación peruana, resultado de un riguroso proceso de selección que se desarrolló a través de evaluaciones realizadas los días 21 y 28 de febrero, y el 1 de marzo. En esta decimocuarta edición de la competencia, Perú medirá su nivel académico junto con delegaciones de más de 60 países, entre ellos Estados Unidos, Alemania, China, Brasil, Japón, Reino Unido y Finlandia. ▲

MENOR FUE ENTREGADA POR 350 DÓLARES A UN MATRIMONIO CHILENO

Niña fue vendida por su abuela para ser esclavizada

✚ Estuvo sometida a trabajos forzados en condiciones infrahumanas.

FOTO: ANDINA



ESTE HECHO ABRIÓ UN LLAMADO DE ATENCIÓN SOBRE LA SITUACIÓN DE NIÑOS MIGRANTES.

RENGO. Una niña boliviana de ocho años fue entregada por su abuela a una pareja chilena a cambio de 350 dólares.

La menor fue obligada a realizar tareas pesadas en un campamento de Rengo, donde vivía en condiciones muy precarias. Gracias al aviso de los vecinos, las autoridades iniciaron una investigación por posibles delitos graves contra la infancia.

La menor ingresó a Chile sin documentos y fue tratada sin consideración por sus derechos. Los adultos que la tenían a su cargo limitaban su libertad. Actualmente, la niña está bajo protección del Estado y recibe atención especializada. El caso generó preocupación tanto en Chile como en Bolivia y puso en debate la falta de vigilancia en sectores vulnerables. Organizaciones sociales pidieron mayor presencia del Gobierno chileno para evitar situaciones similares.

Indignante situación

Expertos en derechos humanos indicaron que la falta de control en asentamientos informales facilita la ocurrencia de estas situaciones preocupantes.



LEY COMENZARÁ EN 45 DÍAS.

TRUMP DIO AUTORIZACIÓN AL EJÉRCITO DE EE.UU.

Control de fronteras

EE.UU. Donald Trump autorizó al Ejército de EE.UU. a tomar control de terrenos federales en la frontera sur como parte de su política migratoria. En una orden presidencial, solicitó que varios departamentos faciliten el traspaso de terrenos al Pentágono, específicamente en la "Reserva Roosevelt", franja de tierra que se extiende por 1.000 kilómetros desde Nuevo México hasta California. Aunque no se detallan las actividades que realizará el Ejército, se especuló sobre la posibilidad de que se les dé la autoridad para detener a migrantes. Esta medida aumenta la presencia militar en la frontera, lo que contribuyó a la reducción a cientos de detenciones de migrantes ilegales.

más emociones

EVIDENCIA OCULTA

El programa de investigación que busca descubrir las grandes interrogantes detrás de los crímenes que han estremecido al país.

BAJO LA CONDUCCIÓN DEL PERIODISTA
JULIO CHUQUITAYPE

Hoy después de Cuarto Poder



COMPAÑÍA PERUANA DE RADIODIFUSIÓN S. A. RUC: 20100049008

DAYSI ARAUJO

"PACO Y SUSANITA MERECEN SER FELICES"

✚ Viajó a playas del Caribe, como lo hizo la pareja.



La pelirroja viajó a las playas de República Dominicana, a donde viajaron a inicios de semana Paco Bazán y Susana Alvarado, y le desea todo lo mejor a la pareja de moda.

"Me tomé unos días de vacaciones, esperé encontrarme con Paco y Susana, pero no los he visto por la zona donde yo estoy hospedada. Ellos me dan mucha ternura, se les ve felices y merecen todo lo mejor, que no hagan caso a las críticas", dijo la bailarina.

Araujo se quedará en el Caribe hasta el martes, no pierde las esperanzas de encontrar a su galán en los viajes que realiza al extranjero, eso sí, no quiere chiquillos en su vida.

"También quiero a un hombre como Paco en mi vida, que sea así de respetuoso y guapo. Tampoco me desespero si no llega el amor. Me escriben mucho a redes sociales, me invitan de viaje, pero yo trabajo para pagarme mis gustitos", remarcó. (M.P.)



LOS MIRLOS

HICIERON HISTORIA

✚ La rompieron en Festival Coachella 2025.

Los Mirlos pusieron a bailar a los asistentes del Festival Coachella 2025, que se realizó en California y alberga a lo mejor de la música del mundo, como Lady Gaga, Travis Scott y Green Day, entre otros.

Eres mentirosa, *Cariño infiel*, *Boquita de coral*, *La trampa*, *La ladrona*, *La danza del petrolero*, entre otros clásicos de la cumbia peruana puso a bailar a los miles de asistentes el viernes en la noche.



EN FESTIVAL DE EE.UU.

"Esto es el Perú, su cultura y música. Cumbia amazónica para ustedes", dijo el líder y vocalista del grupo Jorge Rodríguez Grández. (M.P.)

MAGALY MEDINA

✚ Critica a ex futbolista por querer empapelar a madre de su hija. ✚ Estaría desesperado porque dormía en casa de Darinka Ramírez ya estando con Xiomy Kanashiro.

Mario Palacios O.

"COMUNICADO DE FARFÁN ES AMENAZANTE"

Magaly Medina explotó contra Jefferson Farfán, por emitir un comunicado en el que niega haber ejercido violencia psicológica contra Darinka Ramírez, madre de su última hija.

La periodista calificó como amenazante la misiva de la Foquita.

"No me asombra para nada el comunicado que acaba de lanzar Farfán. Lo que va a hacer Farfán es empapelarla con demandas y eso es una forma de ejercer violencia, porque cuando eres una persona exitosa, tú no ejerces poder contra una persona que depende de ti", agregó.

Para Medina, la Foquita tiene la costumbre de empapelar judicialmente a sus ex parejas y llevarlas a los tribunales, donde busca salir siempre bien parado.

"Lo que va a hacer Farfán es empapelarla con demandas y eso es una forma de ejercer violencia. Todo lo que le hagas a la madre, va a influir en esa niña. No te puedes ir peleando así", refirió.

ESTARÍA PREOCUPADO

Según la demanda de Darinka Ramírez, aseguró haber conocido a Farfán el 2020 y él pernoctaba en su domicilio hasta diciembre del 2024. Esto lo desmintió el ex futbolista, que quiere dejar en claro que no tuvo nada con la madre de su hija para no tener problemas con Xiomy Kanashiro, con quien inició su romance en octubre del año pasado.

"Esto ha puesto en evidencia, que mientras él estaba con Xiomy derrepente, no lo afirmo, derrepente tendría algún tipo de encuentros (con Darinka), porque ella ha dicho que pernoctaba en su departamento. Muchos hombres están acostumbrados a dobletear, a ser infieles y que nadie diga nada, se creen los vivos del barrio", acotó.

No les ve futuro

Magaly Medina se burló del último tema que canta Christian Cueva con Pamela Franco, titulado Hasta el fin del mundo. "Ese tema lo cantaba antes a su esposa. Su palabra vale cero. ¿Cuánto les durará? No soy bruja, pero dos o tres años, te apostamos", expresó.



"El comun... do de Far... es una fo... de ejerce... violencia"

Magaly Medina.

LA PUCA

"NO PUEDO DIVORCIARME"

✚ Actriz cómica quiere rehacer su vida y está viendo judicialmente para separarse.

Susan Cristán, la popular Puca, reveló no tener vergüenza de salir a vender para sacar adelante a su hijo.

No descarta rehacer su vida amorosa, pero todavía no puede separarse del padre de su retoño.

Así lo contó la carismática artista en el podcast 24/7 que se puede ver en el canal de YouTube de **el Popular**, y conduce Karla Tarazona.

"Tuve un embarazo bonito, tenía mis ahorros porque trabajé desde chiquilla de todo, he vendido de todo, ahora trabajo por mi hijo, hasta vendiendo productos. Cuando hablábamos con el padre de mi hijo, si algún día nos separábamos, dijo que se haría cargo de todo, que será un padre cabal, pero luego se olvidan de las promesas", indicó.

La Puca actualmente está viendo judicialmente su separación. Confía poder divorciarse pronto y rehacer su vida.

"No puedo divorciarme, hay cosas ahí (que no puede contar), estoy viéndolo judicialmente", indicó.

Aseguró que no permitiría que su todavía esposo se quede con su hijo. "Eso no, yo trabajo para que no le falte nada a mi hijo. Solo pido estar tranquila, mi hijo es todo para mí", acotó. (M.P.)



COMEDIANTE ASEGURA QUE HACE DE TODO POR SU HIJO.

ADA CHURA

"AHORA CANTAN COVERS"



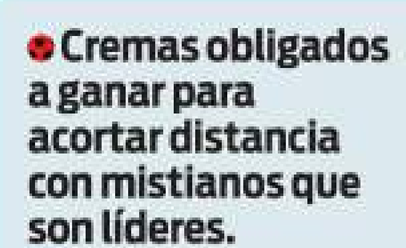
TIENE PARA RATO EN LA MÚSICA.

La recordada cantante asegura que nunca se alejó de los escenarios. Todo lo contrario, una de las integrantes del recordado género musical de la technocumbia, tiene casi 30 años cantando, y sigue cantando.

"Muchos creen que ya no canto, pero yo sigo trabajando, quizás no tenga presencia en los medios como antes, pero sigo haciendo presentaciones. Me llaman muchas veces para cantar en Lima o el norte, pero se complica porque yo vivo en Tacna", indicó.

La intérprete de *Qué bonito es* y *Llorando tu partida*, lamentó que los grupos de hoy no apuesten por temas inéditos y canten covers.

"Algunos grupos cantan covers, otros temas que yo canté a inicios del 2000 y lo presentan como estreno. Lo peor es que usan el arreglo musical mío, no tienen un estilo propio", indicó. (M.P.)



DUELO PICANTE

UNIVERSITARIO SALE A LA CAZA DE MELGAR

Cremas obligados a ganar para acortar distancia con mistianos que son líderes.

Ganar o ganar, no queda otra a Universitario para acercarse al primer lugar. Bajo esa consigna, el cuadro crema recibirá a Melgar desde las 7:00 p.m. en el Monumental, en el partido más atractivo de la octava fecha del Torneo Apertura.

La 'U', segundo con 14 puntos, urge del triunfo para pisarle los talones al cuadro mistiano, líder con 18 puntos. La novedad sería el ingreso de Gustavo Dulanto por Aldo Corzo, quien terminó contracturado ante Independiente del Valle. Rodrigo Ureña está en duda por una molestia en la rodilla izquierda, si no juega sería reemplazado por Jorge Murrugarra. En tanto, Edison Flores no tiene ninguna lesión y jugará.

La probable oncena crema sería con Britos; Dulanto, Riveros, Inga, Polo, Carabalí; Vélez, Ureña o Murrugarra, Calcaterra; Flores y Valera.

CUATRO FECHAS DE SANCIÓN A BUSTOS

Fabián Bustos, DT de Universitario, fue sancionado con cuatro fechas por la Comisión de Disciplina de la Federación Peruana de Fútbol por su celebración en el gol de José Rivera en el empate ante Alianza Lima. La dirigencia merengue apelará la sanción. Edgardo Adinolfi dirigirá hoy a la 'U' ante los rojinegros.

En tanto, Melgar, que viene de seis triunfos consecutivos, espera ratificar su buen momento. Los mistianos sufrirán la baja del volante Horacio Horzán, quien fue sancionado con cuatro fechas por agravios contra el árbitro Diego Haro. Su reemplazante sería Walter Tandazo. Otro cambio en el equipo arequipeño sería el ingreso de Alejandro Ramos por Matías Lazo en la defensa.

El posible once rojinegro sería con Cáceda, Ramos, Barrios, González, Cabanillas; Tandazo, Arias, Bordacahar, Martínez; Cabrera y Castro.

Garnero suena en Cristal



BUENOS AIRES. El nombre del entrenador argentino Daniel Garnero suena fuerte en Sporting Cristal, tras la salida de Guillermo Farré.

El periodista César Luis Merlo informó que el club rimense ya tuvo un acercamiento con el DT argentino. "Daniel Garnero es candidato a ser entrenador de Sporting Cristal. La directiva ya tuvo contactos con el argentino, multicampeón con Libertad, como posible reemplazante de Guillermo Farré", refirió el comunicador en su cuenta de X.

Garnero, quien está libre tras su salida de la selección paraguaya, fue campeón en tres oportunidades con Libertad, ganó cuatro títulos con Olimpia y uno con Guaraní en el fútbol de Paraguay.

De otro lado, Cristal recibirá hoy (11:00 a.m.) en el Alberto Gallardo a Cusco FC.

Lapadula cree en el milagro mundialista



LA SPEZIA. Gianluca Lapadula no se rinde en su sueño de clasificar con la selección peruana al Mundial 2026.

"En junio me gustaría estar con mi selección y clasificar al Mundial, aunque eso haría que me pierda los play-off (de ascenso)", declaró el Bambino a Tuttosport.

"Lapagol", quien marcó un doblete en el triunfo (2-0) del Spezia ante el Sampdoria, se refirió a su presente en la serie B. "Me llevó un tiempo, pero lo conseguí (volver a anotar tras seis meses). En Pescara, Cesena y Cagliari me tomó como seis o siete partidos. Estoy bien físicamente y sé que era el momento", acotó.

Lapadula con el Spezia se enfrentará hoy (10:15 p.m. de Perú) como visitante ante Mantova 1911, por la fecha 33 de la serie B.

CATALANES VENCIERON 1-0 A LEGANÉS

Barza ganó con lo justo

LIGA DE ESPAÑA

TABLA DE POSICIONES

EQUIPO	PJ	DIF	PTS
1. FC Barcelona	31	+55	70
2. Real Madrid	30	+32	63
3. Atlético Madrid	29	+25	60
4. Athletic Club	30	+22	54
5. Villarreal	29	+12	48
6. Betis	30	+4	48
7. Celta de Vigo	31	-1	43
8. Mallorca	31	-6	43
9. Real Sociedad	31	-4	41
10. Rayo Vallecano	30	-2	40
11. Getafe	31	+3	39
12. Valencia	31	-12	37
13. Sevilla	31	-8	36
14. Espanyol	30	-7	35
15. Osasuna	30	-9	35
16. Girona	30	-9	34
17. Alavés	30	-11	30
18. Las Palmas	31	-15	29
19. Leganés	31	-19	28
20. Real Valladolid	30	-50	16



TAPIA JUGÓ TODO EL PARTIDO.

Culés ampliaron su ventaja en LaLiga.

LEGANÉS. Barcelona se impuso por la mínima diferencia en su visita a Leganés por la fecha 31 de LaLiga, resultado que lo mantiene como puntero absoluto.

El peruano Renato Tapia jugó todo el partido en Leganés y tuvo una destacada actuación ante el cuadro catalán que no tuvo una una acción colectiva o destello individual de alguno de sus cracks.

Cuando corrían 48 minutos de partido y el segundo tiempo recién se estaba armando, un error en salida de Leganés derivó en conquista rival.

Barcelona se recuperó y Raphinha envió un centro en búsqueda de Robert Lewandowski. El polaco no llegó a empujar el balón, pero Jorge Sáenz le hizo el favor: en su intento de despeje, terminó barriendo la pelota hacia su propio arco y marcó para el líder de LaLiga.

Después del 1-0, Leganés se envalentonó y estuvo muy cerca de marcar la igualdad, aunque le falló la puntería en los metros finales.

Barcelona llegó a los 70 puntos y sigue como puntero en LaLiga, seguido del Real Madrid con 63 que hoy visitará al Alavés.

Con 24 puntos por jugarse y el clásico en el medio que puede definir todo, Barcelona mantiene una buena diferencia pensando en un tramo final de temporada. (Agencias)



Cristiano llegó a los 933 goles

RIAD. Al-Nassr se impuso 2-1 ante Al-Riyadh por la jornada 27 de la Primera División de Arabia Saudita con un doblete de Cristiano Ronaldo (56' y 64').

De esta manera, el delantero portugués llegó a los 933 goles como profesional y quiere meterse en la pelea por el título de la liga árabe.



Juan Pablo II volvió a ganar

CHONGOYAPE. Juan Pablo II logró su segundo triunfo al vencer 1-0 a Alianza Atlético. Gustavo Machado (18') marcó el gol del triunfo.

Hoy, en Cajabamba (1:15 p.m.) Comerciantes Unidos recibirá a Sport Boys y en Tarma (3:30 p.m.), ADT chocará contra Binacional.



KIMBERLY GARCÍA TUVO UNA GRAN PRESENTACIÓN.

EN GRAN PREMIO DE RIO MAIOR

Kimberly logra plata en Portugal

LISBOA. Kimberly García volvió a conquistar una nueva medalla para el Perú, esta vez, en el Gran Premio Internacional de Rio Maior, en Portugal, donde obtuvo la presea de plata en la prueba de los 20 km de marcha atlética femenina.

La marchista nacional alcanzó un tiempo de 1h 29 min 52 segundos, para quedar solo por detrás de la ecuatoriana Paula Torres (01:29:38) y por delante de la española Laura Caro (01:32:18).

Esta fue la segunda presentación internacional de García en el año. En marzo también consiguió la medalla de plata en los 35 km de la "44nd Dudinská 50" de Eslovaquia, cuando cruzó la meta en 2h 45min 59, tiempo que le permitió lograr la marca mínima para el Mundial de Atletismo Tokio 2025.

Con este resultado, la atleta de 31 años subió por cuarta vez al podio en el Gran Premio Internacional de Rio Maior. Antes había ganado tres veces la medalla de oro, en 2017 (1h 31min 00s), 2022 (1h 32min 42s) y 2024 (1h 30min 35s).

El próximo reto de García en su calendario será el Gran Premio Internacional Cantones de A Coruña, programado para el 7 de junio en España, prueba clave en su preparación con miras a los Juegos Panamericanos Lima 2027 y Los Ángeles 2028.



ESTÁ EN ZONA DE CHAMPIONS.

CITIZENS SE IMPUSIERON 5-2

City dio vuelta al Palace

MANCHESTER. En un emocionante partido, Manchester City perdía como local 2-0 ante el Crystal Palace y terminó imponiéndose 5-2, por la fecha 32 de la Premier League.

La visita sorprendió al ponerse en ventaja con anotaciones de Eberechi Eze (8') y Chris Richards (21'). El equipo de Pep Guardiola lo empataría gracias a las conquistas de de Kevin De Bruyne (36') y Omar Marmoush (47').

Los Citizens terminaron dándole vuelta con anotaciones de Mateo Kovacic (47'), James McAtee (56') y Nico O'Reilly (79').

City sumó 55 puntos y se ubica cuarto.

De otro lado, Arsenal como local empató 1-1 con Brentford y complicó sus chances en la pelea por el título. Yakubu Partey (61') puso en ventaja a los Gunners, pero Yoane Wissa (74') igualó para la visita. Arsenal es segundo con 63 puntos, a 10 del Liverpool que hoy jugará con West Ham. (C.L.P.)

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp



Consejo de oro
"Es clave fortalecer la autoestima porque juega un papel crucial en la capacidad de un adolescente para resistir las malas influencias", refirió la especialista.



¿Lo haces?
Establecer límites claros y consistentes para que comprendan que hay peligros.

Escuela de padres
Relación de confianza Permitirá que los padres intervengan en situaciones críticas sin que el adolescente se sienta atacado o incomprendido.



ENSÉÑALES A TUS HIJOS A RECONOCERLAS

Las malas influencias en adolescentes

✚ Redes sociales, internet, amistades tóxicas, entre otros factores afectan su comportamiento.

Zoraida Peña H.

La adolescencia es una de las etapas más difíciles por la que atravesamos todas las personas. Durante este lapso los adolescentes son más vulnerables a las influencias tanto buenas como malas, y es aquí cuando los padres deben prestar más atención y actuar de la manera adecuada.

"La confrontación directa suele ser lo menos adecuado a esta edad porque los adolescentes pueden reaccionar a la defensiva", recomendó la psicóloga Giovanna Hernández.

"En su lugar, los padres pueden generar espacios para escuchar sin juzgar y el adolescente hable de sus amistades sin miedo a ser criticado. Hacer preguntas reflexivas, invitarlo a pensar: ¿Cómo te sientes después de estar con esa persona?, ¿te trata con respeto?", agregó.

La Dra. Hernández aconseja brindar ejemplos sin atacar: compartir historias o experiencias propias sobre amistades poco saludables y sus consecuencias. "El visualizar que esto también les sucedió a los padres puede ser un buen inicio para el cambio", expresó la docente de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS).



Toma nota:
Se debe fomentar una comunicación abierta y cercana con los adolescentes, hacerlos sentir cómodos de hablar.





LO QUE DEBES | SABER

La avalancha de las redes sociales y el internet

"La sobreexposición a las redes sociales tiene un impacto significativo en la identidad, autoestima y bienestar emocional de los adolescentes. Están expuestos a comparaciones constantes en las que las vidas 'perfectas' son parte del día a día y podrían sentirse insatisfechos con la suya", dijo la especialista en salud mental.

También explicó que la medida de autoestima en los adolescentes se ve influenciada por la presión por ser aceptados en un grupo específico o buscar los "likes".

"De otro lado, la desinformación y manipulación en base a noticias falsas, ideologías extremas o grupos con malas intenciones generan un impacto en la salud mental, que puede contribuir a la ansiedad, depresión e insomnio", puntualizó.



SE DEBE FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS HIJOS.

¿Cuáles son las señales de las malas influencias?

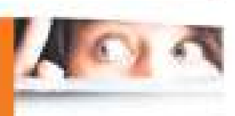
Como padres debemos estar atentos y enseñar a los adolescentes a reconocer las señales de las malas influencias. "Si la amistad implica burlas constantes, humillaciones o críticas destructivas hacia él o ella o hacia los demás. Si el amigo o amiga intenta decidir con quién pueden hablar o los chantajea emocionalmente. Si la relación amical está llena de altibajos extremos, con momentos de afecto seguidos de maltrato o indiferencia que generan malestar. Si en vez de celebrar los logros que tienen, esta amistad los minimiza o los ridiculiza. Si el adolescente se siente obligado a hacer cosas que van en contra de sus valores o principios. Si después de interactuar con esa persona, el adolescente se siente cansado, ansioso o triste en lugar de sentirse bien", detalló la Dra. Hernández.

La terapia
Crea diferentes listas de reproducción según tu estado de ánimo (feliz, triste o motivado). Al escuchar una lista, podrás procesar o cambiar tu estado emocional conscientemente.



El dato
Las razones de la procrastinación suelen ser el miedo y el perfeccionismo.

El concepto
Paranoia Se trata de una desconfianza no realista hacia los demás o de una sensación de persecución.



¡LLEGARON LAS NUEVAS LÁMINAS EDUCATIVAS GRACIAS A EL POPULAR!

Actividades para los PEQUEÑOS DE CASA

✚ Adquiere tus láminas favoritas en el quiosco más cercano por la compra de tu diario.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Impulsa la educación de tus hijos! **El Popular**, junto con Ediciones Coquito, presenta su nueva edición de láminas coleccionables **Coquito, mis primeras lecciones**. Son más de 45 láminas a todo color que incluyen actividades diseñadas para fortalecer la lectoescritura, el reconocimiento de números, colores y formas, así como el desarrollo de la motricidad fina y el pensamiento lógico.

Cada entrega contiene ejercicios interactivos, trazos guiados y dinámicas lúdicas que harán del aprendizaje una experiencia entretenida y efectiva. Con el respaldo del reconocido método Coquito, esta colección es una herramienta ideal para que los más pequeños adquieran conocimientos esenciales mientras se divierten. ¡Empieza a coleccionarlo hoy mismo! ¡Anímate!



REDES SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

Bien/estar

Dra. Mónica Tamayo (*)

CONOCE LA IMPORTANCIA DE CEDER

Hace pocos meses fui a una misa con mi novio y encontré que la celebraba un sacerdote amigo. Me acerqué a saludarlo y presentarle a mi novio y le pedí que nos dé un consejo para mejorar como pareja.

Nos preguntó cuál era el verbo más importante en una relación de pareja, que incluso salva relaciones de pareja. Nosotros dijimos varios, pero no acertamos. Finalmente nos dijo que el verbo mágico es ceder. Ceder porque no siempre tendremos la razón; ceder para llegar a acuerdos que nos generen bienestar a ambos y no solo a uno de nosotros, siendo la meta de cualquier pareja saludable. Es mejor ceder.

* Psicóloga Tamayo en redes sociales.
Teléfono: 956 988 617



Escabeche de bonito

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado bonito.
- 1/2 kg de camote amarillo.
- Una cebolla mediana.
- 1 1/2 cdta. de ajo.
- Un huevo.
- 2 cdas. de harina de trigo.
- Aceite vegetal.
- Una cda. de ají amarillo molido.
- Vinagre tinto y orégano al gusto.
- Sal yodada con moderación.
- 3/4 de ají amarillo entero.

PREPARACIÓN

Lavar el camote y huevo, sancochar, pelar y cortar. Reservar. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con ajo molido y sal, enharinar y freír en aceite. Freír en aceite ajo y ají amarillo, agregar cebolla en gajos y ají amarillo en tiras largas, vinagre tinto, orégano, sal; adicionar el pescado frito y dejar reposar. Servir el escabeche de bonito acompañado de arroz graneado, camote en rodajas y huevo sancochado.

Secreto del chef
Añade un toque de vinagre y azúcar balanceado para lograr un escabeche con acidez y dulzura equilibradas.

TIPS

1 ESCRIBE UN DIARIO DE EMOCIONES

En vez de escribir solo lo que sientes, escribe cómo reaccionaste y qué podrías hacer diferente la próxima vez, esto te ayudará a identificar patrones y mejorar tu regulación emocional. Con el tiempo, este ejercicio te permitirá anticipar tus respuestas emocionales.



2 TERAPIA DE COLOR EN TU DÍA A DÍA

Los colores influyen en nuestras emociones. Usa ropa o accesorios de ciertos colores según el estado de ánimo que quieras potenciar: azul para calma, amarillo para energía, verde para equilibrio, naranja para creatividad y optimismo, y blanco para claridad mental y paz interior.



3 EL IMPORTANTE RETO DEL SILENCIO

Dedica cinco minutos al día a estar completamente en silencio, sin música, sin redes sociales, sin distracciones. Esto mejora la introspección, reduce el estrés y aumenta la conciencia emocional. Con el tiempo, este espacio de calma diaria mejora tu bienestar general y tu equilibrio emocional.



Gaturro



Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Tres pasos
Hacer reír a una mujer en tres pasos: Dirígete a ella, mírala a los ojos. Ahora dile: ¡Aquí mando yo!

acertijo

Leche paterna
¿Puede el hombre producir leche paterna y amamantar a su hijo?

Soluciones de ayer



El acertijo: Falso. ¿A qué se debe, este mito? "En ciertas condiciones de iluminación se observa una coloración rojiza o violácea, proveniente de la retina, que se refleja a través del iris, que tiene muy poco pigmento". El efecto es parecido al de los ojos rojos que a veces aparece en las fotografías tomadas con flash.

¿Quién lo dijo?: Jean Anouilh.

Sudoku

		9					8	5
	4	2		5	3	6		
7				8	2		9	
	7		2			1		
							6	
9	2	6	4	1	8		5	3
6			3	7	4			1
4	5						3	
		1	8				7	9

¿Quién lo dijo?

"Aceptarnos tal como somos: la única forma de evitar la amargura. En cuanto «nos negamos», en lugar de pagarlo con nosotros mismos, lo pagamos con los demás, y ya sólo segregamos hiel."



a) Emil Cioran



b) Eugène Ionesco



c) Mircea Eliad

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

N	B	K	I	P	R	I	M	E	R	A	C	Z	R	A	S	O	I	G	I	L	E	R	J
F	Q	M	A	Z	Z	A	R	E	L	L	O	U	J	T	B	A	Q	R	V	V	L	K	M
N	I	Z	F	R	V	B	N	T	S	Y	W	A	Q	E	G	M	F	L	Z	I	U	X	O
P	R	I	K	O	O	Y	S	K	A	H	I	R	V	F	J	W	U	O	G	D	L	M	P
B	M	Q	Z	D	T	D	C	O	N	S	A	G	R	A	D	A	W	Z	L	A	A	E	K
D	A	Q	U	O	H	A	A	Y	G	T	V	R	O	P	K	X	S	J	H	I	S	M	S
M	R	Q	E	I	A	D	R	I	W	F	Z	S	H	N	E	W	L	I	N	E	A	Z	A
K	I	R	M	T	P	Y	C	R	L	G	V	F	B	F	Y	U	G	Z	N	D	L	C	N
Q	A	B	H	I	J	A	S	W	E	I	M	H	R	U	P	R	K	R	R	T	H	O	T
M	A	Y	O	M	N	J	S	F	C	F	X	D	X	N	B	Z	O	E	X	V	S	N	I
A	P	I	K	W	J	R	A	Y	O	L	N	U	E	D	M	M	B	H	Z	K	X	S	D
B	C	Q	M	S	W	I	P	N	E	R	R	O	A	O	T	F	A	O	L	J	A	G	A
W	U	O	N	Z	Y	V	Q	M	I	A	M	B	M	H	P	D	L	S	E	L	X	T	D
Q	S	N	O	J	T	B	K	R	S	N	M	A	W	A	R	O	I	R	E	P	U	S	L
X	E	G	D	K	V	J	Z	T	A	B	E	C	C	F	Y	H	R	S	I	N	W	E	U
D	O	M	I	N	G	A	I	V	F	C	U	M	S	I	L	Y	I	I	T	I	A	K	B
Z	J	G	H	Q	O	S	G	Y	P	H	U	V	E	L	O	A	F	N	A	T	M	Z	C
K	N	D	J	R	I	E	L	O	C	S	O	B	A	F	N	N	R	S	L	C	S	E	W
M	J	A	L	Z	F	O	D	U	K	X	N	R	D	A	O	W	B	T	I	P	F	L	M
Y	A	R	G	D	T	I	C	S	J	H	E	N	S	K	I	R	C	I	A	T	B	L	H
J	Z	X	U	O	A	P	Y	Q	G	N	O	F	V	O	F	J	N	T	Z	Y	X	Z	B
G	I	A	L	N	W	V	U	T	E	E	M	S	H	P	D	E	U	U	Z	Y	K	L	O
C	G	I	X	A	N	P	Q	G	H	D	R	F	Z	B	W	J	S	T	I	D	K	C	G
W	M	H	X	V	S	E	N	C	I	L	L	E	Z	N	A	E	Z	O	N	I	A	R	N

MARÍA MAZZARELLO

- ☐ ASTI
- ☐ AUXILIADORA
- ☐ BOSCO
- ☐ CONSAGRADA
- ☐ DOMINGA
- ☐ DON
- ☐ FEMENINA
- ☐ FORMACIÓN
- ☐ FUNDÓ
- ☐ GENERAL
- ☐ HIJAS
- ☐ INSTITUTO
- ☐ ITALIA
- ☐ MADRE
- ☐ MAÍN
- ☐ MARÍA
- ☐ MAYO
- ☐ MAZZARELLO
- ☐ MONFERRATO
- ☐ MORNESE
- ☐ NIZZA
- ☐ PRIMERA
- ☐ RELIGIOSA
- ☐ SALESIANAS
- ☐ SANTIDAD
- ☐ SENCILLEZ
- ☐ SUPERIORA
- ☐ VIDA

Consultorio sentimental

Estoy saliendo con el amigo de mi papá

PAMELA (30). Doctora Cora, siempre pensé que soy madura para mi edad. Desde siempre tuve claro lo que quiero hacer con mi vida, y parte de ello era salir con una persona que comparta intereses similares a los míos, pero todos los chicos que conocí tenían un comportamiento infantil, lo que me desanimó por completo. Hace dos semanas me escribió el amigo de mi papá para invitarme a salir sin decirle nada a mi padre. Ellos se conocen desde hace tres años; él es un hombre divorciado y tiene un hijo de 17 años. Además, es súper atractivo e inteligente. Me ha pedido que sea su novia, pero no sé cómo lo vayan a tomar mis padres. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Pamela, ¿qué estás haciendo? Salir con un hombre mayor no significa que tendrás estabilidad emocional. Además, ¿no te parece extraño que te pida salir en secreto y no le cuentes nada a tu papá? Te aconsejo que le digas que sea sincero con tu padre. Lo que empieza mal, termina mal.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
No dejes que el orgullo complique la situación que vives en el amor. Ahora que esa persona quiere rectificar sus errores, no te conviene mostrar una actitud indiferente. Sé más flexible y perdona.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Hay alguien que está esperando un pequeño error de tu parte para reclamar por anteriores equívocos o descuidos. Sé cuidadoso y muestra todo tu empeño, evitarás tensiones y peleas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
A pesar de tu encanto y la capacidad de convencimiento que tienes, esa persona aún sigue desconfiando de tus intenciones. Tienes que ser más evidente y mostrar con detalles tus sentimientos.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Recibes la comunicación de amistades, te sentirás bien al estar en contacto con las personas que quieres. Será un día de situaciones gratas y divertidas, tus ánimos serán otros y lo disfrutarás.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes varias cosas por avanzar, pero tu estado de ánimo no es el más óptimo y tu entorno lo nota. Necesitas conversar con alguien cercano y expresar lo que estás guardando, te hará bien hablar.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona comprensiva y madura te ayudará a reflexionar; no te conviene darle la espalda a los problemas sentimentales o familiares. Enfrenta las diferencias y la estabilidad regresará.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Recibes mensajes de afecto de esa persona que tanto amas. Ambas partes empiezan a expresar sus sentimientos con mayor espontaneidad, se fortalecerá el amor y las posibilidades de compromiso.

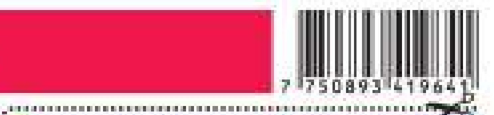
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te dejes intimidar por alguien que sabe del poder emocional que ejerce sobre ti. Tienes que aprender a controlar tus inseguridades y miedos, solo así vencerás ante cualquier conflicto.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Suspendes la comunicación con alguien que se ha mostrado inestable y te dedicarás a cosas más prácticas y productivas. Esta actitud, aunque radical, te permitirá conservar tu tranquilidad.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No es conveniente que sigas desgastando tus fuerzas cuando es importante que reposes tu mente y te liberes de todo el estrés. Desconéctate un momento, te hará bien relajarte.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
El tiempo está pasando y hay cosas que siguen pendientes. No descuides tus labores y trata de aprovechar el día para avanzar, será la única manera de organizarte y mantener tu estabilidad.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Un compromiso de palabra te obliga a invertir horas del día en una actividad laboriosa y desgastante. A pesar del estrés, todo lo culminarás de manera exitosa, luego podrás relajarte y descansar.



NICOLÁS TAGLIAFICO
DENTAL
AGENCIA DE NOTICIAS
SINÓNIMO: ALCE
RÍO DE GALICIA
ALUMINIO
MONEDA ROMANA (PL.)
ENTREGAR
ALIMENTO, COMIDA
VÍTOR DEPORTIVO
CONJUNTO DE 100 UNIDADES
SALUDO FAMILIAR
TESLA, NEWTON
TRIPLICADA
CIUDAD DE ITALIA
LENTE DE AUMENTO
APÓCOPE DE MAMÁ
ANGSTROM
INTERJECC. DE ÁNIMO
TELA QUE CUBRE ALGO
HORMIGA CON ALAS
LIBRETA ELECTORAL
LUEGO
PREFIJO: PRIVATIVO
CHEMO ... SOLAR
DIEZ VECES CIENTO
ENTE
OCÉANO PACÍFICO
DE NUEVO (INGL.)
SIRVE PARA HACER TOLDOS
ANTIGUA CIUDAD GRIEGA
HIJA DE BURRO Y YEGUA
TITANIO
ESTAÑO
AFIRMACIÓN
DURACIÓN DE LA VIDA
EMPERADOR ROMANO
MUSA DE LA POESÍA
VER (INGL.)
ANTIGUA MEDIDA CHINA
AFLICCIÓN
MUJER DEL RAJÁ
ÁCIDO LISÉRGICO
PERLA DE LOS ANDES
INDOLENCIA
1051 (ROM.)
CAUDILLO MILITAR
ANTES DE CRISTO
DOCTOR (ABREV.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

El desajuste evolutivo y su impacto en la salud

A lo largo de la historia, el entorno humano cambió drásticamente, pero la evolución genética ocurre a un ritmo mucho más lento. Esta desconexión entre nuestra biología y el estilo de vida moderno es una de las principales causas del aumento de enfermedades crónicas. Nuestro cuerpo, adaptado a un mundo diferente, reacciona de manera adversa a la alimentación y el ritmo de vida actual, lo que contribuye al desarrollo de diversas afecciones metabólicas.

Un factor clave en este proceso es la metainflamación, respuesta inflamatoria crónica de bajo grado que se activa debido a la interacción entre el genoma y el microbioma. Esta inflamación persistente desencadena enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, la enfermedad del hígado graso, el cáncer y trastornos neurodegenerativos como la demencia. Para mejorar la salud y la longevidad, es esencial encontrar estrategias que reduzcan la activación de genes inflamatorios y disminuyan el impacto de esta inflamación silenciosa.

Entre las soluciones más efectivas se encuentra la adopción de un estilo de vida saludable, donde la alimentación desempeña un papel fundamental. Seguir una dieta basada principalmente en alimentos de origen vegetal y reducir el consumo de productos ultraprocesados puede ser una estrategia eficaz para disminuir la inflamación y prevenir enfermedades crónicas. Al elegir alimentos naturales y ricos en nutrientes, es posible mejorar la respuesta del organismo y alinearlo mejor con su diseño evolutivo.

El desafío de la longevidad deja de radicar únicamente en extender los años de vida, sino en garantizar que estos sean saludables. Comprender cómo nuestras elecciones diarias influyen en la activación de procesos inflamatorios nos permitirá diseñar hábitos que nos ayuden a vivir más y mejor, respetando la biología que nos acompañó durante milenios.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

PERM. Crumbs, el gato más gordo del mundo, que alcanzó la fama mundial por su peso extremo de casi 18 kilos y su carisma especial, murió el último sábado pasado en Perm, Rusia.



Denuncian a sicario porque los estafó

MADRID. Para no creer. La Policía de la capital española arrestó a madre e hija luego que denunciaran a un sicario por no asesinar a la víctima que le habían "encargado". Según contaron a los agentes, un sujeto estafó con 60 mil euros a la madre, fue así que la pareja de la hija se ofreció hacer justicia y recuperar el dinero si le pagaban 6.000 euros. Ellas accedieron, le pagaron el monto acordado, pasaban los días y no sabían nada del sicario, habían sido estafadas. Fue así que denunciaron ente la Policía lo ocurrido y fueron detenidas por los agentes.